

OPC Kapseln: Wirkung und Anwendung

Lesedauer: 11 Minuten

OPC Kapseln: Test, Wirkung, Anwendung & Studien

Menschen beklagen sich hin - und wieder über ihre gesundheitliche Verfassung, doch oftmals sind sie nicht in der Lage herauszufinden, was ihr Körper ihnen sagen möchte. Haarausfall, Krankheiten, Müdigkeit usw. kannst du mit einfach natürlichen Mitteln bekämpfen oder vorbeugen. Die innere Anwendung von pflanzlichen Medikamenten wirkt sich positiv auf deinen Körper aus.

Das Wichtigste in Kürze

Die Einnahme von OPC Kapseln können Krankheiten vorbeugen. Dies belegen einige Studien, die wir im weiteren Verlauf unserer Arbeit genannt haben. Sie haben noch viele weitere Vorteile, z.B. sind sehr gut für deine Haare und dein Hautbild.

Die Einnahme von den OPC Kapseln ist ganz einfach. Diese nimmst du mit einem Glas Wasser täglich ein. Obwohl OPC eine sehr gute Wirkung, sind die Kapseln nicht teuer.

Beim Kauf deiner OPC Kapseln solltest du einige wichtige Kaufkriterien, wie das Herkunftsland, die Inhaltsstoffe oder die Qualität berücksichtigen.

Wie erwähnt gibt es sehr viele Hersteller, doch Nature Love gehört zu einer der besten. Sie bieten OPC Kapseln die nach Bate/Smith 95% Traubenkernextrakt enthalten und 55% nach HPCL. Die Weintrauben stammen aus Frankreich, ebenfalls fand die Extraktion in Frankreich statt. Ebenso wird das Endprodukt in Deutschland nochmals laborgeprüft.

Suchst du nach wirklich guter Qualität, dann bist du bei Nature Love definitiv richtig, denn ihre OPC Kapseln liefern sehr gute Ergebnisse. Sie sind sehr sicher, da der Rohstoff aus Frankreich stammt und die OPC Kapseln in Deutschland hergestellt wurden. Ebenso enthalten die OPC Kapseln keine Zusatzstoffe und sind zu 100% vegan.

Ratgeber: Fragen, mit denen du dich beschäftigen solltest, bevor du OPC Kapseln kaufst

In diesem Abschnitt klären wir wichtige Fragen bezüglich OPC Kapseln. Die folgenden Informationen, wie Einnahme oder Nebenwirkungen sind sehr relevant, damit du die richtigen OPC Kapseln für dich finden kannst.

Was sind OPC Kapseln?

OPC steht für Oligomere Proanthocyanidine und ist ein hoch spezialisiertes Flavanol. Ebenso ist es mit den bioverfügbaren Tanninen verwandt, welche in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. (4) Beispiele für einige Nahrungsmitteln sind:

- Gemüse
- Obstsaft
- Rotwein
- Bier
- Kakao

Ihre Wirkung ist antiviral und sie verbleiben aufgrund ihrer Molekülgröße im Verdauungstrakt. Wichtig zu erwähnen ist noch, dass sie nicht im menschlichen Blutkreislauf gelangen. Man weiß allerdings schon lange, dass Tannine als wirksame Mittel oftmals bei Durchfall oder ähnlichem eingesetzt werden.

OPC kann in verschiedenen Arten zugenommen werden, in diesem Bericht beziehen wir uns nur auf die OPC Kapseln. Es gibt noch weitere Formen, wie man OPC einnehmen kann, beispielsweise als Pulver oder als Tropfen. Die gängigsten Formen sind die Kapseln oder das Pulver. (1)

OPC Kapseln verschönern nicht nur dein Hautbild, sondern reduzieren deinen Haarausfall. (Bildquelle: unsplash.com / Maja Petric).

Wie wirken OPC Kapseln?

OPC kann durch seinen Pflanzenstoff Krankheiten verhindern bzw. diese auch zum Stoppen bringen. Eine japanische Studie hat z.B. gezeigt, dass durch die Einnahme von OPC Arteriosklerose vorgebeugt werden kann. Nicht nur Krankheiten können vorgebeugt werden, sondern auch der Cholesterinspiegel kann sich positiv verändern. (2)

Eine weitere Wirkung ist, dass OPC Kapseln auch Menschen mit chronischem Bluthochdruck oder Herzkrankheiten geholfen werden kann. So zeigte eine amerikanische Studie, dass durch die Einnahme von Vitaminen und OPC-Kapseln der Blutfluss deutlich besser wurde. OPC Kapseln liefern noch viele weitere Vorteile für den menschlichen Körper, wie besseres Hautbild, Haarwachstum, Fettleibigkeit usw. (3)

OPC Kapseln haben eine positive Auswirkung auf deine Gesundheit!

Wie und wie viele OPC Kapseln sollte ich einnehmen?

Die Dosierung der Kapseln hängt von verschiedenen Faktoren ab. Du musst nämlich zwischen Vorbeugungen von Erkrankungen und akuten Anlässen unterscheiden. Eine

normale Tagesdosis sollte 150-500+ sein, je nach Ziel der Einnahme. Falls du z.B. viel Stress hast oder krank bist, dann empfiehlt sich sogar eine Tagesdosis von mehr als 400 mg.

Diese sollte man dann gegebenenfalls 2 Mal täglich einnehmen. Wie viele OPC Kapseln du am Tag wirklich einnehmen solltest, das musst du letztlich selbst entscheiden. Ein Tipp wäre 1 bis 2mg pro Körpergewicht bzw. 400 bis 500 mg pro Tag als Tagesdosis.

Wann sollte ich OPC Kapseln nicht einnehmen?

Allgemein haben OPC Kapseln keine nennenswerten Nebenwirkungen und eine Überdosierung findet auch sehr selten statt. Trotzdem gibt es zwei Gründe, bei denen du eventuell auf OPC Kapseln oder allgemein auf OPC verzichten solltest.

- Bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten
- Bei einer Traubenallergie

Der erste Grund hängt mit der Wirkung von OPC Kapseln zusammen, diese bewirken nämlich, dass dein Blut verdünnt wird. Solltest du also zusätzlich noch blutverdünnende Medikamente zu dir nehmen, ist das nicht gut für deinen Blutwert. Daher solltest du auf eins von beiden Verzichten, da beide eine blutverdünnende Wirkung haben.

Der zweite Grund für die Nicht-Einnahme von OPC Kapseln ist die Traubenallergie. Bekanntlich solltest du auf alles worauf du allergisch bist verzichten und das tritt auch in diesem Fall ein. Bei den OPC Kapseln handelt es sich nämlich um einen Traubenkernextrakt.

Bei der Einnahme von OPC Kapseln solltest du deine Allergien und Medikamente beachten!

Welche Alternativen gibt es zu OPC Kapseln?

Es gibt verschiedene Alternativen zu den OPC Kapseln. Eine davon ist z.B. das Traubenkernmehl, was frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen oder andere Rückständen ist. Mit der Anwendung von Traubenkernmehl kannst du so gut wie nicht falsch machen, da es viele positive Auswirkungen auf deine Gesundheit hat. Durch den hohen OPC Gehalt ist das Traubenkernmehl ein natürlicher Zellschutz.

- hoher Ballaststoffanteil
- natürlicher Zellschutz
- Naturprodukt

- Verarbeitung notwendig
- aufwendige Herstellung

Eine weitere Alternative zu den OPC Kapseln ist das Traubenkernöl, was ebenfalls eine positive Auswirkung auf deine Gesundheit hat. Das Traubenkernöl kann als kaltgepresstes, natives Öl hergestellt werden oder als raffiniertes, heiß gepresstes Öl. Du kannst es für deine Haare, deine Haut oder für deine Ernährung nutzen.

- wertvolle Inhaltsstoffe

- Anwendung innerlich und äußerlich
- viele Kalorien
- geringerer OPC - Gehalt

Kaufkriterien: Anhand dieser Faktoren kannst du OPC Kapseln vergleichen und bewerten

In diesem Abschnitt möchten wir dir näherbringen, welche Kriterien du bei deinem Kauf von OPC Kapseln berücksichtigen solltest. Es gibt nämlich zahlreiche Produkte und Angebote und mit unseren Informationen solltest du in der Lage sein, das für dich beste Produkt zu finden. Im Folgenden gehen wir auf die einzelnen Kaufkriterien ein.

- [Qualität](#)
- [OPC-Gehalt](#)
- [Preis-Leistungsverhältnis](#)
- [Herstellungsort](#)
- [Inhaltsstoffe](#)
- [Persönliche Ernährungsweise](#)

Qualität

Die Qualität steht, wie auch bei vielen anderen Produkten im Vordergrund. Bei den OPC - Kapseln ist es nicht anders, da es auch hier einige Kapseln gibt, die nicht gut verarbeitet werden. Hilfreich ist es hier auf einige Qualitätssiegel zu achten. Dabei solltest du nicht nur darauf achten, dass "made in Germany" auf der Verpackung steht, sondern dass auch Bio-Siegel oder ähnliche enthalten sind.

Beim Kauf von OPC Kapseln musst du immer auf die Qualität!

Die OPC Kapseln werden immer beliebter, aus diesem Grund gibt auch immer mehr neue Hersteller und Angebote. Einige von ihnen verkaufen ihre OPC Kapseln meist zu einem sehr niedrigen Preis. Du solltest dich bei solchen Preisen aber fragen, ob die Kapseln mit diesem Preis die notwendige Qualität bieten können.

OPC-Gehalt

Es gibt einige Methoden, die für die Ermittlung des OPC Gehalts herangezogen werden können. Viele von diesen Methoden sind allerdings nicht wirklich gut. Der ORAC Wert z.B. liefert keine genauen Rückschlüsse auf den OPC - Gehalt. Dann gibt es noch die DMAC und Vanillin Methoden, diese liefern leider auch keine genauen OPC Werte.

Als die momentan beste Methode erweist sich die HPLC Methode, auch High Performance Liquid Chromatography genannt. Diese misst den OPC Gehalt von den bisher bekannten Methoden am besten. Dabei werden die einzelnen Stoffe voneinander getrennt und die genaue Konzentration kann ermittelt werden.

Wir empfehlen dir die Prozentwerte zwei Produkte zu vergleichen, dabei müssen diese Werte mit der gleichen Methode ermittelt worden sein. Die guten Werte unterscheiden sich je nach Methode. Wir haben die eine Tabelle erstellt, wo zu sehen ist, welche Methode welchen Wert als "gut" bezeichnet.

Methode Bewertung - gut (%)

Bate/Smith 95%

Vanillin 65%

HPLC 55%

Herstellungsort

Der Herstellungsort für OPC spielt eine große Rolle. In jedem Land gibt es nämlich andere Gesetze und Standards, was einen Einfluss auf den OPC - Gehalt und die Verarbeitung der Kapseln haben kann. Deutschland ist hinsichtlich der OPC- Kapseln ein sehr gutes Herstellungsland, da hier aufgrund der vielen Vorgaben und Beschränkungen eine gute Qualität gewährleistet wird.

Das Herstellungsland und die Herkunft der Rohstoffe ist sehr wichtig!

Ein weiteres gutes Herstellungsland für OPC- Kapseln ist Frankreich. Zu beachten ist jedoch, dass du das Herstellungsland des Produktes nicht mit der Herkunft des Produktes verwechseln darfst. Falls OPC - Kapseln, in Deutschland hergestellt wurden, heißt es nicht, dass auch die Rohstoffe in Deutschland angebaut wurden. Du solltest daher versuchen auf diese zwei Punkte zu achten.

Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe bei den OPC- Kapseln sind eines der wichtigsten Kaufkriterien. Beim Kauf von OPC- Kapseln solltest du immer darauf achten, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe bedenklich sind und ob die Zusammenstellung für das Präparat auch wirklich geeignet ist.

Es wichtig, dass z.B. genug Traubenextrakt enthalten ist. Ein guter Wert für den Traubenkernextrakt sind 525mg bei einer Verpackung, pro Kapseln entspricht das ungefähr 250mg. Es gibt aber auch weitere wichtige Inhaltsstoffe, wie Vitamin C, E und beta-corin, die enthalten sein sollten. Was du am besten vermeiden solltest, sind umstrittene und gefährliche Zusatzstoffe, wie Magnesiumstearat. (5)

Persönliche Ernährungsweise

Die persönlichen Erfahrungswerte sind sehr hilfreich, wenn du wissen möchtest, wie Menschen, die die OPC Kapseln bereits genutzt haben, darauf reagieren und was ihre persönliche Erfahrung damit ist.

Am besten liest du dir unter jedem deiner Favoriten die Erfahrungen durch. Dabei solltest du nicht nur die positiven Erfahrungen lesen oder auch die negativen. Oftmals kommt es nämlich

vor, dass Anbieter die Bewertungen selbst schreiben oder andere Menschen auffordern positives Feedback zu hinterlassen. Versuche daher auch nicht nur die ersten zwei Seiten durchzulesen, sondern auch diejenigen, die sich erst auf der dritten oder vierten Ergebnisseite finden.

Wissenswerte Fakten rund um das Thema OPC Kapseln

Welche Lebensmittel enthalten OPC?

Abgesehen von den Kapseln, die du täglich einnehmen kannst, gibt es auch viele Lebensmittel, die OPC enthalten. Du kannst zusätzlich diese bestimmten Lebensmittel einnehmen, da die Ernährung natürlich auch eine wichtige Rolle bei Krankheiten, Haarwuchs/ausfall oder deinem Hautbild haben.

Bekannterweise ist OPC in grünen Weintrauben enthalten. Die Weintrauben weisen den größten OPC - Gehalt auf. Dicht dahinter folgen die Blaubeeren. Ebenfalls haben Pflaumen und Preiselbeeren einen hohen OPC - Gehalt. Schokoladen- Liebhaber aufgepasst, auch dunkle Schokolade enthält einen guten Wert an OPC. Für all die Weinliebhaber, empfiehlt sich Rotwein.

Wann und wie solltest du die OPC - Kapseln einnehmen?

Es gibt nicht viele Punkte, die du bei der Einnahme von OPC - Kapseln beachten musst. Die wichtigsten sind, dass du 30 Minuten vor deiner Mahlzeit die Kapseln einnimmst, damit sie die richtige Wirkung haben. Ebenso solltest du die Kapseln mit einem Glas Wasser einnehmen. Das heißt nicht ein Schluck Wasser, sondern wirklich ein ganzes Glas.

Zu beachten ist auch die Einnahme von anderen Medikamenten. Falls du also noch andere Medikamente zu dir nimmst, musst du auf ihre Inhaltstoffe achten, da wie schon gesagt, die OPC - Kapseln zu einer Blutverdünnung führen und deine Medikamente sollten diese Wirkung nicht ebenfalls haben. Am besten besprichst du das mit deinem Arzt.

Sind OPC Kapseln gefährlich?

Allgemein könne wir dir sagen, dass OPC allgemein nicht gefährlich ist. Es ist etwas Natürliches, was du zusätzlich einnehmen kannst und nicht musst. Mit den OPC Kapseln tust du deinem Körper etwas Gutes. Die meisten Kapseln sind auch nicht hoch dosiert und selbst wenn, dann hat es keine großen Folgen.

Bei OPC Kapseln musst du dir keine Gedanken machen, da sie dir mehr Positives bringen als etwas Negatives. Sie sind sehr gut für deine Gesundheit und haben eine positive Auswirkung auf viele Bereiche des menschlichen Körpers. Wir empfehlen dir zusätzlich noch Vitamin C einzunehmen. Diese Kombination stärkt deine Gesundheit bezüglich vielen Aspekten, wie Haarausfall oder das Vorbeugen von Krankheiten. (6)

+++++

Traubenkerne sind bekannt für ihre potenziellen gesundheitlichen Vorteile aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidantien. Hier sind einige mögliche Heilwirkungen von Traubenkernen:

1. **Antioxidative Eigenschaften:** Traubenkerne enthalten reichlich Antioxidantien wie Procyanidine, Flavonoide und Vitamin E. Diese Verbindungen können freie Radikale im Körper neutralisieren und somit Zellschäden reduzieren, die mit verschiedenen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.
2. **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Durch ihre antioxidative Wirkung können Traubenkerne dazu beitragen, die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu unterstützen. Sie könnten die Durchblutung verbessern, den Blutdruck senken und das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren.
3. **Entzündungshemmende Wirkung:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Traubenkerne entzündungshemmende Eigenschaften haben können, die bei der Linderung von Entzündungen im Körper behilflich sein können.
4. **Hautgesundheit:** Aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften werden Traubenkerne auch häufig in Hautpflegeprodukten verwendet. Sie könnten dazu beitragen, die Hautalterung zu verlangsamen und die Hautelastizität zu verbessern.
5. **Antikarzinogene Wirkung:** Einige Untersuchungen legen nahe, dass Traubenkerne potenziell antikarzinogene Eigenschaften haben könnten, die bei der Vorbeugung bestimmter Krebsarten hilfreich sein könnten.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese Heilwirkungen noch weiter erforscht werden müssen, und Traubenkerne sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung oder medizinische Behandlung betrachtet werden. Wenn du spezifische gesundheitliche Bedenken hast, solltest du immer einen Arzt oder einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultieren, bevor du Ergänzungen oder neue Lebensmittel in deine Ernährung aufnimmst.